Spartachiada republicană

Curierul competiției

În ultimele zile am fost solicitați de cîțiva instructori sportivi să dăm unele explicații despre *concursurile de trîntă* și *lupte* din cadrul Spartachiadei republicane.

Din capul locului trebuie să precizăm că în etapa I a Spartachiadei republicane se organizează numai întreceri la trîntă. Deci, asociațiile sportive de la orașe și sate organizează în etapa I concursuri de trîntă la care pot participa tinerii de la 14 ani, care au fost admiși la vizita medicală. Întrecerile de trîntă continuă și în etapa a II-a, raională (orășenească). Cîștigătorii etapei a II-a la trîntă, au dreptul să participe alături de sportivii clasificați la faza raională a campionatului republican de lupte, libere sau clasice, care se organizează în cadrul Spartachiadei republicane. Criteriile de participare la întrecerile de lupte — fazele raionale, regionale și finala pe țară — sînt cele prevăzute în regulamentul campionatului republican individual (libere și clasice) pe anul 1963—1964.

Dăm mai jos cîteva indicații despre felul cum se organizează concursurile de trîntă. La întrecerile de trîntă, atît în etapa pe asociație sportivă cît și pe raion (oraș), luptătorii legitimați la F.R. Lupte, nu au dreptul să concureze. La trîntă sînt 6 categorii de greutate (55 kg, 61 kg, 68 kg, 76 kg, 84 kg și peste 84 kg). Întrecerile, așa cum prevede regulamentul, se desfășoară sistem eliminatoriu în ambele etape. Pentru a selecționa pe cei mai buni la fiecare categorie de greutate, concursurile se vor organiza în etape pe raion (oraș) sau pe grupe de asociații în așa fel, ca concurenții să participe la un număr mare de meciuri. De exemplu, dacă la o categorie sînt 8 concurenți, prin tragere la sorți se va stabili pentru fiecare un număr de concurs, de la 1 la 8. În primul tur se vor întrece 1 cu 2, 3 cu 4, 5 cu 6, 7 cu 8. După un scurt timp de odihnă, cei patru învingători se vor întrece între ei în semifinală, după care urmează finala. Un meci de trîntă se desfășoară pe o distanță de 9 minute, împărțite în două reprize. Prima repriză este de 5 minute, urmată de o pauză de 1 minut și cea de-a doua, de 4 minute. La trîntă sînt trei feluri de victorii (decizie de meci nul nu există). Prima *victorie la tuș*, cînd unul dintre concurenți este fixat cu umerii la pămînt mai mult de 5 secunde; *victorie la puncte prin întreruperea meciului*, atunci cînd unul dintre sportivi este trîntit cu umerii pe saltea de trei ori cîte trei secunde într-o repriză; *victorie la puncte* după consumarea celor 9 minute, cînd cîștigător este declarat acela care a inițiat mai multe acțiuni. Concurenții la trîntă nu au voie să-și pună piedică, să se prindă de picioare, să se lovească cu pumnul ori cu capul. Luptătorului care minute în șir nu întreprinde nici o acțiune, arbitrul îi va da un avertisment, care se notează cu un punct în favoarea adversarului. Tot cu avertisment se sancționează și acela care în timpul întîlnirii desface de repetate ori priza, sau părăsește intenționat salteaua. Concurenții vor fi echipați în dresuri de lupte sau în chiloți, maieu sau tricou și cu pantofi de tenis.

Spațiul de luptă pentru trîntă va fi un pătrat de minimum 4 x 4 m. Se pot folosi saltele de pat bine prinse între ele, mai multe pături suprapuse, covoare, preșuri de casă sau chiar rogojini acoperite cu o prelată de pînză tare. La sate întrecerile de trîntă se pot organiza în foarte bune condițiuni în aer liber în locuri special amenajate. Se va săpa o groapă de 4 x 4 m, de 15—20 cm adîncime, umplută cu paie sau rumeguș care va fi acoperită cu o prelată sau pături bine prinse între ele.

Și acum, dragi tineri, vă dorim succes în întrecerile de trîntă!

Cadrele tehnice — un sprijin prețios

(Urmare din pag. 1)

torul cadrelor calificate: profesori de educație fizică, antrenori, instructori sportivi cu experiență.

Pentru munca desfășurată pînă acum, pentru entuziasmul lor merită a fi evidențiați instructorii sportivi Grigore Ionuț (Cluj), B. Boldur (Gherla), Dumitru Nistor (Năsăud), profesorii de educație fizică Dorel Cioară (Cîmpeni), Elena Pop (Dej), Horea Cobîrzan (Huedin), Ileana Conț (Gherla), Maria Rebreanu (Năsăud), Dionisie Popa (Turda), Spătaru Simion, Livia Mureșan, Constantin Benjanu (Cluj) etc.

Consider că trebuie să subliniez și cîteva lucruri privind pe sportivii fruntași. În această vastă acțiune de cuprindere în sport a maselor largi de oameni ai muncii, a întregului tineret, sportivii fruntași n-au fost uitați. Maeștrii emeriți ai sportului, cei 63 de maeștri ai sportului și cei aproape 400 de sportivi de categoria I au fost solicitați să acorde sprijin organizării întrecerilor și pregătirii concurenților. Marea lor majoritate a răspuns imediat. Maeștrii emeriți ai sportului Ion Moina și Albin Moraru, maeștrii sportului Mircea Dumitrescu, Traian Chitul, Ilarie Măgdaș, Aurel Palade Ursu, Radu Negulescu, Gh. Cobîrzan și alții, numeroși sportivi de categoria I lucrează cu dragoste în cadrul cluburilor și asociațiilor sportive, își aduc din plin contribuția la pregătirea participanților la Spartachiada republicană.

Firește, nu toate merg încă strună. Mai sînt încă numeroase cadre tehnice și sportivi fruntași care n-au fost angrenați în munca de susținere a Spartachiadei. Organele și organizațiile sportive din regiunea Cluj se străduiesc însă ca în perioada care urmează să cuprindă pe toți acești activiști sportivi, să le dea sarcini concrete, să folosească din plin experiența și priceperea lor în activitatea sportivă.

După cum se vede, în regiunea Cluj se creează condiții pentru ca marea competiție să cunoască de la început un succes deosebit.

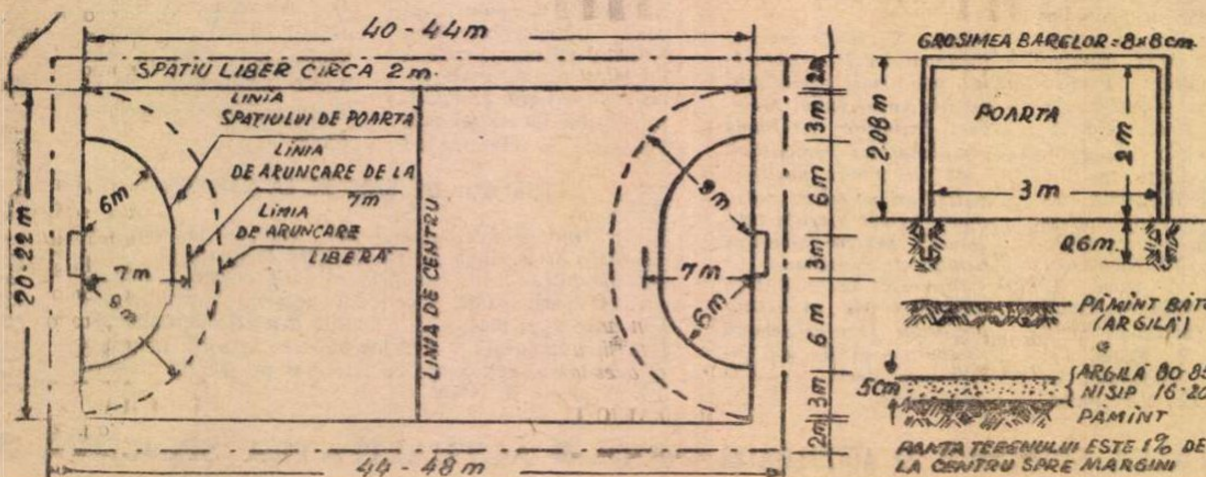
Sfaturi practice

Amenajări sportive simple: terenul de handbal în 7

Handbalul în 7 a devenit unul din sporturile cele mai îndrăgite în țara noastră. De altfel, precum se știe, handbalul redus, acest joc dinamic și spectaculos, face parte din programul Spartachiadei republicane.

In dorința de a veni în ajutorul consiliilor asociațiilor sportive care vor să-și amenajeze un teren de handbal redus — o lucrare destul de simplă — publicăm cele de mai jos.

Se va alege un teren cît mai drept, fără denivelări, de preferință într-un loc ferit de umezeală și cît mai departe de surse de fum sau un mediu nepotrivit. Cel mai simplu teren, din pămînt bătut, se realizează prin săparea superficială (5 cm) a stratului și apoi prin baterea sau tăvălugirea suprafeței de pămînt. Dacă este posibil, se va așterne un strat — tot de 5 cm — din argilă amestecată cu nisip. Liniile de marcaj au o lățime de 5 cm și se realizează cu var sau nisip. Porțile pot fi fixe sau mobile și vor fi prevăzute cu plase din sfoară, cu ochiuri de 8×8 cm. Detalii tehnice în schița alăturată.



Intr-o zi obișnuită la Galați...

(Urmare din pag. 1)

— Cînd ați cumpărat ultima oară materiale sportive?

— Anul trecut, prin luna septembrie, în valoare de 4 000 lei și intenționăm să mai cumpărăm și săptămînile acestea.

Iată o dovadă de bună gospodărire, mai ales că tovarășii din conducerea asociației sportive Gloria și-au propus să atragă un număr cît mai mare de muncitori în diversele concursuri ale Spartachiadei republicane. La despărțire i-am rugat pe însoțitorii noștri să ne indice cîteva nume din brigăzile care s-au evidențiat în această acțiune. In carnet am notat pe: electricianul Dumitru Done, ajustorul Ștefan Caval, lăcătușul Dionisie Rogoz, turnătorii Costel Iancu, Constantin Rusu ș.a.



Fotoreporterul ziarului Șantierului Naval din Galați, I. Ichim, a surprins un grup de muncitori participanți la primele întreceri de șah ale Spartachiadei republicane organizate în sala colțului roșu a sectorului mecanic-șef.

VECINI... DIFERIȚI

Un gard de beton desparte Uzina Mecanică de Depoul C.F.R. Credeam că și aici vom putea nota lucruri interesante, mai ales că știam că la Depoul C.F.R. activează cea mai bună echipă de popice, care a reprezentat Galațiul în etapa interregională a campionatului republican. Dar...

— Nimeni nu se interesează în ultima vreme de activitatea sportivă din depou, ne-a spus cu mîhnire mecanicul de locomotivă Constantin Crișan. Cît de mult am dori și noi să jucăm popice sau volei cînd venim din „cursă" sau atunci cînd avem timp liber! Dar cu ce să faci sport dacă nu avem cele necesare?

Cele spuse de mecanicul Constantin Crișan au fost confirmate și de maistrul de depou Ioan Porumb, membru în consiliul asociației Rapid.

— Noi constituim o grupă a asociației sportive Rapid. Treburile merg prost. Echipa de popice s-a desființat, organizația U.T.M. nu se interesează de activitatea sportivă, iar eu, sincer să fiu, nu am timp și chiar dacă aș avea, singur nu pot face prea multe. Cît privește pe instructorul sportiv salariat Florin Herca, acesta vine din cînd în cînd pe la noi și atunci ne întreabă doar cum stăm cu cotizațiile.

Tov. Ioan Porumb este într-adevăr foarte ocupat cu munca profesională, secretarului organizației U.T.M., Nicolae Deciu, cu care am stat de vorbă, se pare că nu-i place sportul, instructorul salariat Florin Herca vine doar în vizită la depou, dar tovarășii de la C.S.O. de ce nu merg să vadă că arena de popice este lăsată în părăsire, că la depou nu există nici un tînăr înscris la concursul pentru Insigna de polisportiv, că doar 18 tineri din cei peste 600 de salariați sînt membri ai UCFS?

De altfel, am constatat că situația nu e mai bună chiar pe întreaga asociație. Mai trebuie de spus că nu se știe de soarta echipamentului împărțit prin diferitele sectoare ale complexului C.F.R. Galați. Și cînd stai și te gîndești că este vorba de o asociație mare, cu un instructor salariat, lucrurile apar cu atît mai de neînțeles.

MÎNDRIA FABRICII

Tocmai cînd am venit noi, în sala de festivități a fabricii Dunăreana se decernau insignele de „Fruntaș în întrecerea socialistă" muncitorilor care au obținut succese însemnate în producție. Rînd pe rînd, fruntașii fabricii au primit frumoasa insignă. De la secția de paste făinoase au fost distinși Elena Sacagiu, Alexandru Dumitrescu și Gheorghe Petacov. Numele băieților ne sînt binecunoscute: Dumitrescu, campion de juniori de trei ani consecutiv la categoria semiușoară, iar Petacov a obținut anul trecut locul 2 pe țară la categoria semigrea.

— Halterofilii noștri sînt exemple pentru întregul colectiv al fabricii, ne-a spus privindu-i cu mîndrie, Aurel Roșculeț, secretarul comitetului sindical. Știți, băieții aceștia sînt grozavi. Ei lucrează la sectorul balotaj și, imaginați-vă, norma este de 225 de lăzi în opt ore și ei ating în medie între 400—450 lăzi pe zi, iar uneori au și depășit cifra de 500 pe zi.

Printre cei 25 de purtători ai mîndrei insigne se mai află și un alt sportiv cunoscut, fostul campion al țării la sporturile nautice, Severin Panait, lăcătuș la atelierul de întreținere. Cei trei sportivi au adus, alături de ceilalți salariați ai fabricii, o importantă contribuție la sporirea producției, iar distincția primită va constitui un imbold pentru dobîndirea de noi succese în muncă și în întrecerile sportive.

PE URMELE UNEI SCRISORI

La redacție am primit o scrisoare de la elevul Constantin Popoiu din Galați, în care ne arăta că nu are unde practica sportul preferat, ciclismul. Și iată-ne, în după-amiaza acelei zile, pe str. Republicii, printre modernele cvartale, căutînd blocul R 1. O apăsare pe butonul soneriei de la apartamentul nr. 24 și în fața ne-a apărut autorul scrisorii.

— Știți, în școala noastră sînt mulți băieți care vor să practice ciclismul. Lefter Cîrceanu, Constantin Ciosu, Vasile Teodorescu și alți colegi au ca și mine biciclete proprii. Dar profesorul nostru de educație fizică Ion Defta nici nu vrea să audă de ciclism.

Dacă profesorului Ion Defta nu-i place ciclismul și nu vrea să audă de acest sport, în schimb sperăm că ceilalți activiști ai UCFS vor ține seama de doleanțele amatorilor de ciclism de la școala medie nr. 3 și din celelalte întreprinderi și școli din oraș. E păcat, mai ales cînd există posibilități, ca un centru de regiune să nu aibă o secție de ciclism. De altfel, tov. N. Tofan, președintele consiliului regional UCFS, a promis că-i va ajuta pe elevi.

ULTIMUL POPAS...

...I-am făcut pe înserate la baza sportivă de natație. Orașul dispune de un bazin de înot acoperit, cu tribune cu o capacitate de peste 1 000 de locuri, iluminat fluorescent și dotat cu toate accesoriile necesare. În apa caldă, fete și băieți își însușeau măiestria înotului. Antrenorul Dumitru Mititelu nu mai prididea dînd sfaturi. Intr-un moment de răgaz am stat de vorbă cu el.

— In secția școlii sportive de elevi, ne-a spus cu mîndrie tov. Dumitru Mititelu, am peste 100 de „ucenici". Sînt harnici, iar Mariana Bîrsan, Romana Ganea, Gica Manafu, Ecaterina Mărășescu, D. Ungureanu, Gh. Sever, F. Sving, V. Seitan ș.a. îmi inspiră multă încredere.

La Galați mai există un bazin acoperit, însă de dimensiuni mai reduse (18 m lungime și 8 m lățime). Aici fac primii pași în natație zeci de copii pe care-i așteaptă bazinul cel mare...

CÎTEVA REFLECȚII

Răsfoind însemnările făcute cu prilejul vizitei noastre pe la cîteva asociații gălățene, simțim nevoia să reflectăm asupra celor scrise în acea zi obișnuită de muncă de la începutul lunii martie. Din noianul de fapte și întîmplări se poate constata că tot mai mulți sînt tinerii și vîrstnicii care devin prieteni ai sportului, că orașul Galați se îmbogățește zi de zi cu noi terenuri de sport. Dar tot adevărat este că numărul celor care practică diferite discipline sportive ar fi și mai mare dacă în consiliile unor asociații s-ar munci cu și mai multă tragere de inimă, dacă activiștii organelor UCFS s-ar deplasa mai mult pe teren, dacă ar fi folosite toate posibilitățile existente pentru atragerea unui număr cît mai mare de tineri și vîrstnici în activitatea sportivă.

Recenzie

Masajul cu aplicații in sport

de conf. dr. Adrian N. Ionescu

De curînd, Editura didactică și pedagogică a publicat volumul „Masajul cu aplicații in sport" de conf. dr. Adrian N. Ionescu, șeful catedrei de Medicina culturii fizice a Institutului de Cultură Fizică.

Masajul a fost cunoscut și aplicat încă din antichitate. In cadrul medicinei popoarelor vechi, masajul a fost folosit, în scopul vindecării unor tulburări și boli ale organismului, cît și în scopul întreținerii fizice a corpului, în special de către sportivii participanți la Olimpiadele antice.

Practicarea empirică a masajului a fost înlocuită, treptat, cu practicarea lui științifică, respectîndu-se reguli igienice, fiziologice și medico-pedagogice, el devenind astăzi un mijloc ajutător și necesar al procesului de antrenament sportiv.

Orientarea modernă a metodicii antrenamentului sportiv, cînd se pune accentul îndeosebi pe creșterea volumului de muncă și a intensității efortului, ridică problema deosebit de importantă a găsirii mijloacelor care să contribuie la refacerea rapidă, în timp util, a capacității de muncă a organismului.

Alături de organizarea științifică a alimentației, de folosirea substanțelor farmacologice, a băilor la diferite temperaturi, a odihnei pasive și active, de organizarea judicioasă a regimului de viață, folosirea masajului, în strînsă legătură cu regimul de antrenament, aduce o contribuție substanțială la refacerea capacității de muncă și la întreținerea fizică a organismului.

Lucrarea oglindește experiența vastă a autorului în problema folosirii masajului în practica exercițiilor fizice. Rînd pe rînd, autorul prezintă un scurt istoric al folosirii masajului, tratează — pe baza unei documentări foarte bogate — efectele lui asupra țesuturilor moi (piele, țesut subcutanat, țesut muscular), asupra organelor interne din cele trei cavități (craniană, toracică și abdominală), efectul asupra articulațiilor și a funcțiilor circulatorii în special. În continuare, autorul descrie tehnica masajului parțial și general, capitol bogat ilustrat, mărind astfel posibilitatea însușirii manevrelor manuale de masaj.

De o mare valoare practică este capitolul care conține toate aspectele folosirii masajului la sportivi.

Lucrarea se termină cu prezentarea unei vaste bibliografii.

Prin conținutul său, lucrarea se adresează profesorilor și antrenorilor care se ocupă de pregătirea sportivilor, medicilor specializați în problemele medicinei sportive, studenților Institutului de Cultură Fizică și ai facultăților de educație fizică din cadrul Institutelor pedagogice, asistenților medicali specializați în medicina culturii fizice cît și altor persoane care vin în contact cu mișcarea de cultură fizică.

IONEL BRATU
asistent Institutul de Cultură Fizică